

## ЧАСТЬ V. ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

К.О. Елфимова  
(УГЛТУ, Екатеринбург)

### ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Дано определение понятиям «здоровье», «здоровьесбережение», раскрывается структура здоровья, включающая такие его компоненты, как физическое, психологическое и социальное здоровье. Приводятся результаты социологического исследования отношения обучающихся лесотехнического вуза к своему здоровью.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровьесбережение, обучающиеся лесотехнического вуза.*

На рубеже третьего тысячелетия человечество переживает глобальный кризис. Он выражается, в частности, в ускоренном росте негативных тенденций во взаимоотношениях общества и природы и ухудшении состояния здоровья человека. Конфликт с природой, сопровождаемый обострением экологической проблемы и ее планетарным масштабом, требует решения вопроса о сохранении устойчивости биосферы и о выживании человечества как вида. Поэтому на первый план выходят проблемы здоровьесбережения человека.

Феномен здоровья изучается разными науками: философией, психологией, социологией, педагогикой и др. Вопросы охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения и молодежи на протяжении последнего десятилетия не оставались без внимания государства, законодательной власти. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012) предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников [1]. Поэтому образовательное учреждение любого уровня в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

Будущему выпускнику вуза требуется для трудовой деятельности не только целостность профессиональной подготовки, но и высокий уровень здоровья. Оно становится необходимым условием выполнения личностью многообразных социальных функций. Именно поэтому в высшем профессиональном учебном заведении здоровьесбережение необходимо рассматривать как основу качества подготовки специалиста, позволяющую формировать у будущих специалистов знания, приводящие к изменению сознания о здоровом образе жизни и внедрять результаты обучения в практику повседневной деятельности [2].

Раскроем важные для нашего исследования понятия: «здоровье» и «здоровьесбережение».

Здоровье – это одна из главнейших человеческих ценностей и важнейший фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни. Под здоровьесбережением в образовательном пространстве следует понимать процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности [3].

Здоровье, по мнению ученых, включает три взаимодействующих компонента:

1. *Физическое здоровье*, под которым нами понимается состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок. К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности;
- уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
- уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

2. *Психологическое здоровье*, трактуемое нами как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Всемирная организация здравоохранения выделяет несколько критериев психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам, соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям, способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами, способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы, способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

3. *Социальное здоровье*, представляющее собой состояние организма, которое определяет способность человека контактировать с социумом. Оно

складывается под влиянием семьи, друзей, коллег, соседей и других людей, которые так или иначе присутствуют в нашей жизни. Социальное здоровье состоит из нескольких элементов, таких как *нравственность* человека, т.е. его идеалов, ценностей, морально-этических качеств, *социальная адаптация* (способность приспосабливаться к изменчивым условиям социальной среды или жизни: к трудовой деятельности, профессиональным требованиям, способность выживать в стрессовых ситуациях).

Однако следует отметить, что теория и практика здоровьесберегающего образования находятся на начальном этапе своего становления. Решение вопросов здоровьесбережения участников образовательного процесса вызывает значительные затруднения как у педагогов, так и у обучающихся. Это связано с недостаточным уровнем знаний о собственном здоровье и способах его сбережения в условиях интенсивной учебной нагрузки, отсутствием непрерывного и последовательного обучения сохранению здоровья. Крайне важным является переход от восстановления утраченного здоровья к его сбережению, созданию и сотворению собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровьесбережения и здоровьетворчества.

Для изучения отношения студенческой молодежи к своему здоровью нами было проведено анонимное анкетирование в форме интернет-опроса. В нем приняли участие 30 обучающихся Уральского государственного лесотехнического университета очной формы обучения в возрасте от 18 до 23 лет. Респондентам предлагалось ответить на 10 вопросов.

Анализ результатов опроса представлен в таблице

#### Отношение обучающихся Уральского государственного лесотехнического университета к своему здоровью

Вопрос	Варианты ответа (количество ответов)		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Следите ли Вы за своим здоровьем?	25	0	5
Делаете ли Вы утром зарядку?	7	23	0
Часто ли Вы болеете?	7	12	11
Следите ли Вы за своим питанием?	17	7	6
Посещаете ли Вы спортивные кружки, секции, фитнес-центры?	24	6	0
Как Вы считаете, нужно ли проводить закаляющие процедуры?	5	7	18
Согласны ли Вы с выражением «Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит»?	27	0	3
Часто ли Вы бываете на свежем воздухе?	24	2	4
Есть ли у Вас вредные привычки?	9	21	
Как Вы считаете, влияют ли конфликты на здоровье человека?	10	7	13

Анализируя ответы обучающихся, можно сделать следующие выводы: 25 человек регулярно следят за своим здоровьем, а пятеро затрудняются с ответом. Зарядке уделяют время всего семь обучающихся, а 23 по разным причинам от нее отказываются, ссылаясь на недостаток времени, лень и проч. На вопрос «Часто ли Вы болеете?» 12 опрошенных ответили отрицательно, семь дали положительный ответ, а 11 – затруднились с ответом. Как показал опрос, за питанием следят 17 респондентов из 30, не следят – семь, а затруднились с ответом – шесть. Радует, что в спортивных кружках или секциях занимаются 24 человека, шестеро не посещают их.

На сегодняшний день, как показал опрос обучающихся, не каждый готов закаляться, поэтому 18 опрошенных затрудняются ответить на вопрос «Нужны ли закаливающие процедуры?», пять человек отвечают утвердительно, семь – отрицательно. Однако с высказыванием «Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит» согласны 27 человек, а трое затруднились с ответом. На свежем воздухе часто проводят время 24 обучающихся, а вредные привычки имеются у девяти обучающихся. Отвечая на последний вопрос 10 респондентов дали утвердительный ответ, семь – отрицательный, а тринадцать респондентов затруднились с ответом.

Проанализировав ответы, можно утверждать, что обучающимся безразлично их здоровье. Многие осознают, что, сохраняя и укрепляя здоровье, они повышают эффективность своего образования, имеют возможность раскрыть более полно свой творческий, научный потенциал. Посещение секций, занятия спортом, аэробикой, прогулки на свежем воздухе помогают отвлечься от повседневной суеты, многочисленных проблем, а также поднимают настроение, бодрость духа, и помогают организму обучающегося выдержать все нагрузки. Ведь именно хорошее здоровье позволит ему в дальнейшем стать социально и профессионально мобильной личностью, способной адаптироваться к реальной жизни в этом сложном, динамичном мире, взять на себя ответственность за свои решения в условиях свободы выбора, творчески выполнять работу, общаться в микрогруппе. Поэтому проблемы здоровьесбережения детей и молодежи сегодня чрезвычайно актуальны.

#### *Библиографический список*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (Дата обращения 06.04.2015).
2. Быков В.С., Викторов Д.В. Здоровьесбережение студенческой молодёжи технического вуза в условиях поиска новой образовательной парадигмы / В.С. Быков, Д.В. Викторов // Успехи современного естествознания. 2010. № 9 С. 154–156.
3. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения обучающихся вуза: дис. ... канд. пед. наук Екатеринбург, 2005.